# 小学生国旗下1月份讲话202\_年5篇范文

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2025-03-22

*举行升国旗仪式的时候，我们每个人都能够做的很好，因为这并不很难，我们只要做到：升旗时端正、安静、庄严。端正的神态，安静的期待，庄严的仰视。想想那些为我们争取幸福的人吧，是他们让国旗更加鲜艳，那么仰视国旗的升起，就是仰视那些给予我们幸福的人。...*

举行升国旗仪式的时候，我们每个人都能够做的很好，因为这并不很难，我们只要做到：升旗时端正、安静、庄严。端正的神态，安静的期待，庄严的仰视。想想那些为我们争取幸福的人吧，是他们让国旗更加鲜艳，那么仰视国旗的升起，就是仰视那些给予我们幸福的人。下面给大家分享一些关于小学生国旗下1月份讲话5篇，供大家参考。

**小学生国旗下1月份讲话(1)**

各位同学各位教师：

大家早上好!

今日我国旗下演讲的题目是《冬季，请加强体育锻炼》!

冬季的到来，给天气增加了几分寒意，这个季节，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅仅能锻炼身体，增强体质，并且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒本事，增强抵抗各种疾病的本事。

冬季体育锻炼，由于肌肉不断收缩，呼吸加快，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加。同时还增强了大脑皮层的兴奋性，使体温调节中枢灵敏、准确地调节体温，提高人们的御寒本事。所以，坚持冬季锻炼的人，抗寒本事比一般人增强8—10倍。

冬季体育锻炼，大都在室外迸行，不断受到冷空气的刺激，人体造血机能发生明显变化，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体增多，身体对疾病的抵抗本事增强，俗话说“冬天动一动，少闹一场病;冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。冬季体育锻炼，理解阳光的照射，弥补阳光照射的不足。

阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体有消毒作用。还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的青少年来说，多参加户外锻炼更为重要。冬季体育锻炼，还能够加快血液循坏，增加了大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有进取的作用。

冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。一般多采用长跑、球类、跳绳、踢腱子、跳橡皮筋等项目。这完全能够根据个人爱好，选择不一样的项目，灵活掌握。那么，冬季体育锻炼又要注意什么呢?

1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前必须要做好准备活幼。准备活动能够提高身体各器官的运作水平，改善肌肉、关节的灵活性，防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。

2、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼着装要合理，锻炼后要做适当的整理活动，及时穿衣保暖，以防感冒。

3、参加冬季锻炼，要有循序渐进的过程，更要有顽强的毅力、持之以恒的精神，才能收到良好的效果，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

同学们，身体是知识的载体，仅有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。

最终，请让我以奥林匹克运动的创始人顾拜旦先生的名言结束我的讲话：“你想健康吗?你想聪明吗?你想健美吗?请运动吧!”。

多谢大家，我的演讲完毕!

**小学生国旗下1月份讲话(2)**

尊敬的教师亲爱的同学们：

大家早上好!

我来自六二班这个温暖的大家庭，我叫\_\_x。今日我很荣幸能当上护旗手，当早晨第一缕明媚的阳光洒在我们的脸上，一丝温暖的春风吹进学校，我们汇聚在国旗台下。看着慢慢升起的国旗，我们的期望也在心中慢慢升腾!

今日，我怀着无比激动的心境向你们介绍一下我们的班级，走进六二班迎接您的是一张张活泼可爱的笑脸，我们在一位可亲可敬的班主任崔教师的带领下我们这个大家庭团结奋进温馨和谐，经过我们的努力我们取得了很多荣誉。

我们六二班是一个热爱阅读的班级，丰富的课外阅读使我们增长了知识，开阔了视野，还让我们养成了一个良好的阅读习惯，我们班有一个共同的口号，那就是：“我阅读，我欢乐!”;我们班还是一个爱干净的班级，假如你来到我们班，你就会发现，我们的教室一尘不染;我们班还是一个欢乐的班级，下课后我们常聚在一齐谈天说地，笑声不断。这就是我们班，一个充满活力的温馨的大家庭，我们每一天都在那里健康成长，欢乐学习。我爱我的班级，我爱我的教师和同学。我相信：经过我们的努力，我们班会更加优秀，获得更多的荣誉，取得更好的成绩!

我们六二班争取做一个下得起硬功夫，打得赢硬仗的班级。最终，让我们一齐喊出我们的口号，六二班强，六二班壮，强壮的六二班棒棒棒!让教师和同学们共同见证我们的成长和提高吧!

**小学生国旗下1月份讲话(3)**

教师们、同学们：大家早上好!

今日，我国旗下讲话的主题是《中国人要说好普通话》。

同学们，普通话对于我们来说已经很熟悉了吧!因为教师教学要用到它，学校要求同学们交流、对话也要用它。

同学们，普通话不是教师教的好你就能学的好的。因为他是一种语言，你待经常使用它，让它成为我们工作、学习的助手、生活的帮手，并要将它的功能发挥地淋漓尽致，为我所用。然而很遗憾，教师在上星期巡查的时候，几次发现有同学在交流的过程中，并没有使用普通话。这就又让我联想到了，外国人来我国留学学习中国文化、中国语言，相信你们可能在电视节目上也看到过，外国人能用普通话说相声、演小品、唱中文歌曲。再想想我们那些没有用普通话交流的同学，差距是不是太大了点!

同学们，讲普通话对于我们来说很重要，它已成为全社会关注事情。教师期望从今日开始、从此刻开始，学校内不要再出现方言、土语了。你们能做到吗好!教师相信你们必须能做到!就让我们相互监督、相互鼓励，讲一口流利的普通话，做真正的中国人!

**小学生国旗下1月份讲话(4)**

教师们、同学们：大家早上好!

今日我国旗下讲话的主题是《读书好处多》。

书是前人劳动与智慧的结晶。它是我们获取知识的源泉。我们要让自我变得聪明起来，必须多读书、读好书。

课外阅读不仅仅能够使我们开阔视野，增长知识，培养良好的自学本事和阅读本事，还能够进一步巩固课内学到的各种知识，提高我们的认读水平和作文本事，乃至对于各科学习，都有极大的帮忙。“一本好书，能够影响人的一生。”这句话是有道理的。我们都有自我心中的英雄或学习的榜样，如军人、科学家、教师、英雄人物等。这些令我们崇拜或学习和模仿的楷模，也能够经过阅读各类书籍所认识。我们在进行阅读时，无形中就提高了自身的思想意识和道德素质。

有的同学可能会说：功课那么多，作业要完成，那有时间看书其实只要你肯挤时间来读书，就不愁没有时间。就像大文学家鲁迅先生说的：“时间就像海绵里的水，只要你愿意挤，总是有的。”他自我就是把大家喝咖啡、谈天的时间，用在了学习上。最终鲁迅写出了许多好文章，取得了举世瞩目的伟大成就。我们也能够用午休、放学做完功课以后等点滴时间来读书。积少成多，积沙成塔。

同学们，让我们借着书香学校建设的东风，与好书交朋友，让读书之花，盛开在美丽的六小学校吧!

**小学生国旗下1月份讲话(5)**

尊敬的教师、亲爱的同学们：

你们好!我今日国旗讲话的题目是《勤俭节俭，从我做起》。

艰苦朴素、勤俭节俭是我们人类社会的传统美德。可是此刻，随着人们物质生活水平的不断提高，铺张浪费的现象也越来越严重。就拿我们学校来说吧，每一天早、中、晚三餐饭后，食堂里几只装剩菜剩饭的大桶里堆积了许多米饭、剩菜;白天光线充足，总有几间教室的灯还在那里亮着;没人使用，还听见自来水哗哗地流着;刚吃完饭，就会有很多同学在学校的商店排队买零食吃……这种种不正常的现象都让我们心惊和心痛。我们大家共同行动起来，勤俭节俭，从我做起。

1、牢固树立\"崇尚节俭、反对浪费\"的思想，人人以勤俭节俭为荣，以铺张浪费为耻。

2、从我做起，从点滴做起，进取开展节俭\"五个一\"活动。即：

节俭每一滴水，水龙头用后及时关掉，发现水管水箱有滴、漏水现象，要及时报告;节俭每一度电，做到随手关灯，人走电器关;节俭每一张纸，作业本尽量做到正反面都用;节俭每一粒米，用餐时能吃多少盛多少，不浪费;节俭每一分钱，我们应当合理使用父母辛辛苦苦赚来的每一分钱。

3、各个中队要进取开展\"勤俭节俭，从我做起\"主题班会，创造性地组织形式多样的活动。如看一段以节俭为资料的视频;开展\"勤俭节俭，从我做起\"演讲比赛;办一个\"绿色银行\"收集废品;开展\"中队节俭小天使\"评比等活动。引导广大学生牢固树立节俭资源，人人有责的意识。

各位教师、同学们，让我们一齐从我做起，从此刻做起，从身边小事做起，真正养成勤俭节俭的良好行为习惯，为建设节俭型社会做出自我应有的贡献!

**小学生国旗下1月份讲话5篇**

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！